12.001 Bravčovinky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
cibuľa	1,50	1,28	1,50	1,28	2,00	1,70	2,00	1,70
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08
mlieko	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
pečivo	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40
horčica	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,50	1,50
hmotnosť porcie v g	50		65		75		85	

Receptúra

Výrobný postup

Umyté, osušené mäso pomelieme na hrubo. Pridáme v mlieku namočené, vytlačené pečivo, soľ a mletú červenú papriku. Všetko dobre premiešame, formujeme placky, ktoré pečieme v rúre na olejom vymastenom plechu do zlatista. Bravčovinky podávame s horčicou a očistenou nakrájanou cibuľou.
Podávame s rôzne upravenými zemiakmi a zeleninovými šalátmi.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	723	173	9,63	11,6	1,8	7,2	0,8	39,6	1,4	0,005	0,2	0,1	1,5	3,0
B	931	223	11,72	15,5	3,1	8,9	0,9	52,3	1,7	0,006	0,3	0,1	1,6	3,6
C	1145	275	13,83	19,3	4,3	11,0	1,1	65,1	2,0	0,007	0,3	0,2	2,1	4,3
D	1371	329	16,07	23,3	5,5	13,2	1,3	80,9	2,3	0,008	0,3	0,2	2,1	4,9

.